TANITA
健康をはかる

6103〈握力計〉
ハンドグリップメーター
取扱説明書

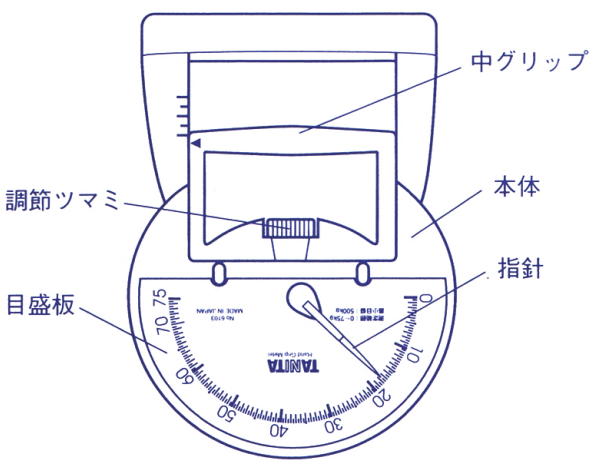
このたびは、タニタ握力計をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
正しくご使用いただくために、この取扱説明書をよくお読みください。お読みになられた後も大切に保管してください。

使用上のご注意

⚠ 注意

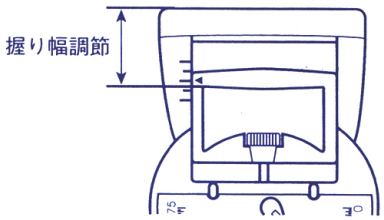
- ●落としたりすると破損する恐れがありますので、大切に取り扱ってください。
- ●本体や目盛板などが汚れた場合は、水で湿らした布で拭き取ってください。シンナー、ベンジンなどは使用しないでください。
- ●本来の使用目的（握力測定）以外の使用はしないでください。
- ●保管は高温、多湿、直射日光を避けて、幼児の手の届かないところに置いてください。

各部の名称

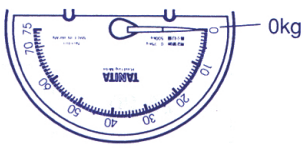


測定方法

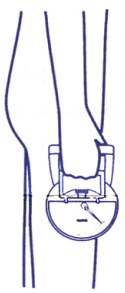
①握り幅を調節してください。
人差し指の第２関節が直角になるように、調節ツマミを回して中グリップの位置を調節してください。



②指針を指先で０kgの位置まで戻してください。



③握力計の指針が体の外側になるように握ってください。



④直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめてください。
☛注）本製品をふり回さないでください。

⑤測定値を読みとってください。
測定は左右交互に２回ずつ測定してください。おのおのよいほうの記録をとり、それらを平均して握力値とします。
（裏面の「握力の年代別平均値」を参考にしてください。）

⚠ 注意

- ●体調が悪いときなどは、使用しないでください。
- ●指針の先端を持ち上げたりしないでください。目盛板が変形したり、指針が折れたりして壊れてしまいます。
- ●75kg以上の付加は加えないでください。壊れてしまいます。また、破損したりして危険です。
- ●正しい姿勢で計測してください。無理な姿勢での測定は正しく計れなかったり身体を痛めたりします。
- ●測定するときは、グリップをしっかり握り、足の上などに落とさないように気を付けてください。

握力の年代別平均値（kg）

年　齢	男　子	女　子
6	9.49	8.55
7	11.12	10.20
8	13.47	12.23
9	15.18	14.09
10	17.41	16.56
11	20.62	19.57
12	25.20	21.75
13	31.53	24.19
14	36.30	25.40
15	39.94	25.87
16	42.43	26.59
17	43.50	27.27
18	43.63	27.10

年　齢	男　子	女　子
19	44.02	27.39
20〜24	48.92	29.09
25〜29	49.17	29.51
30〜34	50.33	30.23
35〜39	50.01	30.58
40〜44	49.21	30.47
45〜49	48.07	29.74
50〜54	46.72	28.21
55〜59	44.72	27.12
60〜64	42.24	25.65
65〜69	38.44	24.04
70〜74	36.20	22.80
75〜79	33.53	21.22

資料：文部省体育局「平成12年度体力・運動能力調査報告書」

仕　様

- ●名　　称　ハンドグリップメーター
- ●形　　式　6103
- ●測定範囲　0〜75kg
- ●最小目盛　500ｇ
- ●公　　差　40kgまではかる場合　　±2kg
  40kgから75kgまではかる場合　±4kg
- ●使用温度　0〜40℃
- ●外形寸法　205×146×43㎜
- ●質　　量　約420ｇ

※仕様および外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。

株式会社 タニタ

本社・東京営業所　〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2　☎03（3558）8111（代表）
大阪営業所　〒577-0013 東大阪市長田中1-3-15　☎06（6784）2811（代表）
名古屋営業所　〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-19-20　☎052（201）6391（代表）
福岡営業所　〒816-0082 福岡市博多区麦野4-2-6　☎092（575）5761（代表）
仙台営業所　〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1-6-8　☎022（299）7161（代表）
札幌営業所　〒007-0834 札幌市東区北34条東22-1-35　☎011（786）5611（代表）

ホームページアドレス　http://www.tanita.com

お問い合わせ先　フリーダイヤル　0120-133821
受付時間／9：00〜17：00（土・日・祝祭日は除く）
お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2

※お願い＝ご不審の点がありましたら、お買い上げ販売店、または弊社へお問い合わせください。